养 身 保 命 集
香港中华道德总会重印

序言
第 一 章 : 何谓肾亏和成因
第 二 章 : 现代邪淫故事六则
第 三 章 : 犯淫改过获善报故事三则
第 四 章 : 古代名人故事四则
第 五 章 : 犯邪淫之恶报故事四则
第 六 章 : 关圣帝君传略
第 七 章 : 关圣帝君显灵故事四则
第 八 章 : 文昌帝君显灵故事三则
第 九 章 : 养生保命守则
第 十 章 : 妇女三期房事养生
第 十一 章 : 春夏秋冬养生
第 十二 章 : 保养肾脏
编后言
流通善书效用

第一 章 : 何 谓 肾 亏 和 成 因

一: 『手淫』，原因、危害、消除手淫的方法
二: 『遗精』、『滑精』的成因
三: 房事过份多病重者丧命
四: 春药 -- 无形杀手
五: 贪色、嫖妓
营商嫖妓酿成家庭惨剧故事

何谓 肾 亏 和 成 因

『肾亏』是中医特有的名词，简单地说，就是肾脏亏损，包括性器官功能和肾神经系统。常言的『补肾』，就是恢复生殖器官的功能，增强性神经的活动能力，以促进新陈代谢，使肾脏功能正常。

『肾亏』是五脏(心、肝、脾、肺、肾)之一，肾是先天之本，五脏之根，生命之门，主脏精，精是构成生命的基本物质，是生命的原动力，极为重要，应该善加保养。

『肾亏』健康的人，面色红润，容光焕发，精力旺盛，头发乌黑发亮，双目炯炯有神，步伐稳健，记忆力强，思维敏捷，无论学习、办事处处得心应手，生活充满乐趣，受人尊敬、称羡。

『肾亏』亏损的人，面色灰暗，双目无神，口干气喘，耳鸣眼花，头昏脑胀，腰酸背痛，双膝乏力，神经衰弱，失眠善忘，夜间小便频繁，日间昏昏欲睡，做事力不从心，百病丛生，若不及时治疗，等到病入膏肓，不但失去人生乐趣，甚至失去宝贵的生命，给家庭带来无法弥补的痛苦。

『肾亏』的成因很多，仅例举下列几种:

一: 『手淫』，原因、危害、消除手淫的方法

所谓『手淫』，是指用自己的手或其它物品刺激自己的生殖器官，以得到射精快感的一种不良习惯。

青少年情窦初开的时候，随着性器官和性意识的日趋成熟，性欲便产生，「手淫」现象也就有可能产生。开始常常是无意中或因好奇心触摸了生殖器官，当发觉有兴奋感后射精，沉沦于这种性刺激，久而久之上了瘾，养成了习惯而难以摆脱。

造成『手淫』的原因:
青少年开始发育后，出于对阴茎勃起的好奇心，而经常抚弄所致。
裤太紧或睡觉时阴茎受刺激而引起「手淫」。
阴茎包皮过长或阴茎包皮炎症刺激阴茎而引起「手淫」。
看色情书刊、影带，产生性冲动，不能控制自己，而诱发「手淫」。

『手淫』的危害:
长期「手淫」不仅影响身心健康、学习、工作，而且对未来的性生活带来不少麻烦。

频繁「手淫」，会使大脑经常处于兴奋状态。容易导致大脑皮层的兴奋与抑制功能失调，以及皮层下中枢神经功能障碍。

日常生活中会有头晕、失眠、多梦、周身无力、腰酸背痛、记忆力减退、注意力不集中、食欲不振、心悸气短、头痛眼花、精神萎靡等等多种不同程序神经衰弱症状。

另外由于经常「手淫」的机械性强力刺激性器官，造成将来婚后房事时不射精，或者早泄、阳萎等性功能障碍发生，影响性功能的发挥，以致性生活不和谐，给夫妻关系蒙上阴影，严重损害夫妻感情。

由此可知，习惯性「手淫」确实是一种不正常的生理现象，青少年应该重视这一问题。

「手淫」并非人生必须的生理现象，青少年千万不要因好奇而作这种尝试，避免染上这种不良

的习惯而伤害身体。

万一染上「手淫」的习惯，要尽早醒悟到「手淫」的危害，只要下定决心，相信能够克服消除的，除了父母多加关怀之外，青少年应自爱自律。

消除手淫的方法：

青少年要有远大的抱负，勤奋自励的进取精神，应该把精力集中在学习、工作、体育运动、科技、文娱活动上，从中获得满足感和乐趣，这样可以逐渐减低和忘却「手淫」的习惯。

为了达到戒除「手淫」的目的，应该尽量避免看诱发性冲动的色情书。至于色情画报、录像带，是一种精神毒品，要坚决抵制。绝对不能踏足任何色情场所，杜绝引发性兴奋的刺激来源。

不要穿紧身裤，裤子太紧太窄，会增加对性器官的摩擦力，易引起性冲动。不抽烟不饮酒，因为过强的神经兴奋作用常诱发性冲动。

二：『遗精』、『滑精』的成因

「遗精」是指男性在无房事行为的时候，发生射精的现象，「遗精」是在夜间睡梦状态，也称为「梦遗」；如果在清醒的时候发生射精的现象，称为「滑精」，「滑精」是一种严重的病态，应该及早认真医治，否则后患无穷，影响一生。

『遗精』的成因：

第一种：男孩在十二、三岁左右，进入青春发育期，体内产生精液，当精液达到一定的饱和程度时，便会通过「遗精」方式排出体外，即是上述所说的在睡梦中发生射精现象，每月正常的大约二次左右，直至结婚有正常的性生活，就没有「遗精」的现象。每次「遗精」之后，并没有明显的头晕、困倦的情况，这种「遗精」属于正常的生理现象，无需紧张不安。

第二种：男性到了青春发育期，本能地产生性欲，但是因为缺乏正确的性知识，有部分青少年不集中心思学习求上进，而把思想过分注意在性的问题，或者是与异性过于密切的接触，看了色情小说、画刊、录像带，或者染上了「手淫」的不良习惯，都会导致「遗精」次数频繁，有的三、四天一次，严重的一、二天一次。「遗精」之后身体非常疲倦，大脑皮层兴奋，造成夜间睡不着，而早晨起不了床，身体日渐消瘦，终日无精打采，胃口不佳，记忆力衰退，学习退步。

第三种：睡裤太紧、冬天被子太厚、太重、太过暖和、俯睡等等使性器官受压迫、摩擦等刺激，容易导致「遗精」次数增加。父母应多加注意。

第四种：由于体质虚弱，白天运动过度劳累，极度疲倦，造成全身各种器官的功能失调，也会引起「遗精」。

第五种：当观看色情电影、录像带、小说、画报的时候，产生性亢奋，完全失去自控的能力，随时射出精液，中医学称为「滑精」，纯属病态，是肾亏最严重者，千万不可忽视，如果不及早根本治疗，任其拖延，时间久了，等到面容枯槁，油尽灯熄之时，即使华陀再世，也是回天乏术，无法挽救你宝贵的生命。所以奉劝患「滑精」的朋友，及早求医根治，同时必须杜绝一切色情的诱惑。

三：房事过份多病重者丧命

夫妻如果房事过多，精液耗损，肾水枯干肾元难以复原，日后就会腰酸背痛、早泄、阳痿、神经衰弱、肾衰等病症，重者丧命。尤其是在新婚期间，如果只顾一时之快感，是最易纵欲的，凭着青年血气方刚，精力充沛，即使精液透支，并没有明显的症状，而不以为意，但是暗中却已悄悄地埋下中年以后阳痿、早泄、神经衰弱的种子。

从中医学的分析，人的血气，运行于六经 --
太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴，一日行一经，六日行遍六经。所以，凡外感最轻者，一般七天才痊愈。夫妻房事之时心跳自汗，身热神迷，精液泄漏，一经之气血即伤，一经既伤，必须等待七日气血周转至此经之日，方才能够复原。如果未至七日，又再走泄精液，经气尚未能复原，是一伤而再伤，以致外感内伤亏损，长期如此不知谨守七日复原的原理，日积月累，而致百病俱起。

新婚夫妻纵欲故事

彭先生，廿七岁结婚，妻子廿一岁，生得身材苗条，皮肤白里透红，美丽动人，朋友们称羡不已，彭先生自然欣喜万分心满意足。

婚后感情，亲密得形影不离。彭先生贪恋妻子的美色，沉沦于色欲，不知节制，结婚一年多，得了虚损症，身体瘦弱，食欲不振，久嗽不止，间中痰里有血，夜冒冷汗，到医院求诊，服用西药，未见好转，身体日见虚弱，常卧病于床。

后来转求中医，医生诊断彭先生患了『肾衰症』，夫妻必须分房。有一天，妻子端着药来到他床前，心想自己的身体黑干瘦弱，像似枯木，与一年前比较彷如二人，不禁感慨叹息，眼泪不由自主地流下来，妻子见他暗泣，便询问是何原因，彭先生叹了口气说：『我的身体本来强壮，自从结婚后，就逐渐消瘦，未知是否能够康复？所以伤心。』

古代养生家认为：『精、气、神为人体之三宝，人若纵欲即精失、气散、神离。』因此，保精、养气、摄神，就是养生的三大法宝。

彭先生服用中药和分房三个月后，病情略有好转，以为康复了，难忍三个月独床而睡的日子，恢复与妻子同床。一个月后彭先生终因虚损过度，医治无效去世，终年廿九岁。一对恩爱夫妻，不到二年而阴阳各处一方，令人惋惜不已。正如中医学所言：『凡虚痨症，虽养好脾健，犹须断欲一年，若以为复原而行房者多半必死。』

彭先生死后不久，年轻美貌的妻子难守空房寂寞的日子，改嫁他人。至此，一场夫妻，就像一台舞台剧，曲终人散。正是：

色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯； 一旦身陷欲海中，病入膏肓悔恨迟。

成熟的青年男女从彼此相识，互相了解、倾慕交往，尊重、关怀、爱护、体贴对方的一切，从而决定结婚，共同创造和维护今后的幸福家庭，这是一条漫长曲折的道路。所以，人类的相爱是超乎于动物之上，无比丰富而高尚的情感。

真正的夫妻，绝不是单纯、盲目地追求性欲的满足。而是相爱双方心灵的沟通和融洽，感情、性格、品德的契合，双方深切地了解对方，了解自己，长久相处，互诉心曲，互听心声，心心相印，融为一体，共同完成人生创造、抚育下一代的神圣职责。这是人类肉体和精神的结合，是真正成熟的爱情，方能够天长地久。

如果仅仅是着重于性欲的满足，其结合是短暂的，结果可能是：一种是因得不到性满足而分手；另一种是因无节制的纵欲，轻者多病，重者丧命。

大家都知道，动物的求偶，有的完成性行为之后而性命告终。例如雄性黑蜘蛛，交配完了就死去。有些动物生育后代，一段时间协力抚养，但是一旦后代长成，原先的配偶也就各奔东西，各不相认。希望人类在科学昌明的现代，同时要提升夫妻间的高尚情操，既享受丰裕的物质，又保养健康的身体，使生活更美满。

四：春药 -- 无形杀手

『春药』，顾名思义是催情药物。自古至今，自中至外，多少人死于此种风流药物！

由于房事频密或其它原因导致阳痿不举，原本犹如敲响了警钟，按理应当节制和养息。然而反求助于『春药』，以求瞬间的快活。殊不知『春药』的亢奋刺激作用，虽然迅速收到振奋的功效，只不过是迫出体内残余的精液，尽量透支而已。服药后使人精神异常兴奋，血液沸腾，心跳加速，如痴似狂，经过极度的透支后，心力交瘁之下，自然一泄不止，昏倒床上，全身冰冷，往往令伴侣不知所措，因未能及时抢救，而当场丧命。

中药的『春药』，药性多属温燥，极易助火劫阴之弊端，所以切记不可随便服用。

唐朝时候，有位着名学者，文章之佳可谓『惊天动地』，可惜晚年迷恋两位美妾，因房事过度而阳事不举，采用方士之言，服用方士炼制的春药助阳，于是不久命丧『强』字，终年五十六岁。(注方士：江湖郎中炼丹之人。)

柳宗元的姐夫崔简，官任连州太守，服用春药助阳，五十岁丧命。

汉成帝患『阳痿』，方士献上一种壮阳药丸，初时服用倒也管用，但是，服量逐渐不断增加，方才有功效。直至有一晚，服用七粒药丸，与赵飞燕之妹昭仪同房之时，笑声不绝，顿时精液流溢失禁，余精涌出，转瞬间即逝世。

中国小说『金瓶梅』主角西门庆，以好色见称，热衷于服用『壮阳』药物，淫纵无度，结果『精尽继之以血』，死于非命，即是典型的例子。

同样道理，激素类的壮阳西药也不可滥用。例如，雄性荷尔蒙能增强性机能，但是有促使睾丸萎缩的副作用，长期使用，不仅使性功能衰退，而且还会引起前列腺肥大、癌症化，降低肝功能等不良后果。

现代人很多不知『春药』之危害，千方百计去购买催情『春药』，他们只是为了逞一时之英雄，以满足其英雄感，这种只求眼前快活，不顾后果的人，其最终是会乐极生悲，断送了宝贵的生命。

五：贪色、嫖妓

许多人在饮宴酬酢之后，接着到风月场所寻欢作乐，成为一种夜生活的时尚和规律，其中不乏高官、富商和未婚青年，以为逢场作戏，无伤大雅，殊不知贪色、嫖妓的三大害：

一　损德
二　伤害身体
三　破坏幸福家庭

西方着名的哲言：

『胜情欲，乃胜最大的敌人。』

每逢饱暖思淫欲，面对美色诱惑的时刻，一个人的德性是优是劣，自然而然地现出原形，而暴

露无遗。

贤达德厚而有智慧之士，必然自爱自律，不仅远离美色的引诱，而且善言规劝亲友，勿蹈欲险。

德薄而意志弱者，却视之为人生之至高享受，闯入销魂阵内，大好堂堂男子汉，竟然自我辱名丧德。

凡是今生能享有富贵的人，乃是自身前世修善积德深厚，以及历代祖德福荫的缘故，由是天地钟灵，山川毓秀，然后诞此佳儿，长大后成为社会英才，国家栋梁。由此可知修善积德获福之艰难，今生之福，得来殊不容易，绝非侥幸，应该倍加珍惜，并且再接再厉，更加发心行善，以保福德绵延不绝，福泽儿孙，方才是无愧于心，为后代树立榜样。

正如明朝云谷禅师所说：

世间享有千金之产者，定是千金人物，享百金之产者，定是百金人物……又如生子，有百世之德者，定有百世之子孙保之，有十世之德者，定有十世之子孙保之，有三世、二世之德者，定有三世、二世之子孙保之，其斩然无子者，德至薄也。

营商嫖妓酿成家庭惨剧故事

三十年代在上海英租界，黄坚成和江小姐均是大学高材生，毕业结婚之后齐心协力创办『坚成贸易行』，由于俩人的英语和交际能力极佳，生意以英美客户为主，经过几年经营，跃居为上海着名大商行。

生意发展顺利，妻子又诞下男孩，取名戴维，可谓双喜临门。为了照顾孩子，生意由坚成一人负责，以前商业上的应酬总是夫妻结伴同往，现在仅坚成一人去应酬，每当宴客之后，余兴未尽，再陪伴客人到风月场所寻欢作乐，直至午夜后方才归家，渐渐地成为习惯。

随着生意扩展，应酬更多，有时每周五、六次之多，与妻儿共进晚餐相聚的时间越来越少。江氏贤淑善良，体谅丈夫为生意而奔忙，对于感情生活只有自我压抑克制。而戴维自幼缺乏父爱，与父亲交谈亲近的机会极少，母亲成为生命中唯一的亲人。

由于累月经年的压抑导致郁结成疾，江氏日渐消瘦、失眠、食欲不振。坚成朝出晚归，也未加以关心，而江氏恐怕丈夫担忧，从没有透露病情。直至极度虚弱，一次下楼之时，突然眼冒金星昏晕滚落楼梯，送往医院抢救，为时已晚，因脑震荡去世，终年三十七岁。

年仅十六岁的戴维顿失朝夕相处的慈母，内心万分痛苦，无法适应孤独生活。虽然父亲较以前关心他和给予充裕的零用钱，但是始终无法弥补心灵的创伤。尤其每逢周末，更感空虚，起初与同学去看电影，渐渐地去酒吧、夜总会等场所流连，消磨时间，而且学会抽烟、喝酒，再也不是以前勤学向上的好学生。这一切父亲全然不知。

有一次周末，黄坚成与客户去夜总会，赫然看见戴维搂着舞女步向出租车，本想上前阻挠，但是又怕客人知道年青的儿子竟然学会嫖妓，太没颜面，只好呆望着儿子乘车绝尘而去。

深夜戴维回家，父亲在客厅等候已久，一见戴维就厉声质问道：『去哪儿回来？』稍带醉意的戴维回答说：『去你去的地方！』把多年的怨气一古脑儿地发泄出来，然后头也不回，径自向睡房走去。坚成既羞又怒，自知自己十几年来的所作所为，不配教训儿子。从此不敢再过问儿子，各自风流快活。

二年后，戴维被传染中梅毒，父亲并不知道，由于羞愧不肯求医，一方面自暴自弃，感到人生无可留恋，终于病重去世，终年仅十八岁。

黄坚成于二年之间，失去妻儿，至此方才醒悟自己十几年来于商场和风月场所打滚，酿成家庭的惨剧，悔之莫及。自此意志消沉，再也无心经营生意。曾经在上海滩风云际会的殷商，从此消声匿迹。可见黄坚成二十年来沉醉于追求财、色，所付出的惨重代价，享乐犹如春梦，醒来之时一场空。

所以，希望社会名流，青年学生，洁身自爱，提高警觉，防患未然，应该醒悟到进入风月场所犹如足踏虎尾，沉浸于欲海如履春冰。更期望把将花费在风月场所的金钱和精力，用于帮助社会的孤苦病残人士，造福人间，如此必然是凶消福聚，祥光普照大地，为自己种下毕生富贵之源，积儿孙万世无穷之福德，这是利人利己的善举何乐而不为之!

古人诗曰：

粉貌花容过眼空，笑他狂蝶逐西东； 贞心贮在冰壶里，透出祥光日映红。

所以富贵之家须明了，万能的是金钱，万恶的也是金钱，用之于正，是自造福基，用之于邪，是自作孽障。善用金钱者福禄寿齐全，误用金钱者家业破败。

第二 章：现 代 邪 淫 故 事 六 则

好色贪淫之人，犹如手执火炬，迎风而行，必然烧伤其身；又如见刀刃上之蜂蜜，以舌舔蜜，必然割伤口舌。

自古云：
求名者，因好色欲而名必败；
求利者，因好色欲而利必丧；
居家者，因好色欲而家业必荒；
为官者，因好色欲而官职必失。

所以，世间诸恶之中，以犯邪淫之报应最为惨烈、明显、迅速。以下六则实例，足以证明因果之报应何其快捷：

故事一：仗财邪淫 英年早逝（淫证）
故事二：诱骗寡妇 横死公路（淫证）
故事三：专营色情影带　报应亲女被奸（淫证）
故事四：英俊才子　风流身亡（淫证）
故事五：母溺爱亲儿　九岁车下亡
故事六：编写色情书　儿子进监狱（淫证）

故事一：仗财邪淫 英年早逝（淫证）

赵先生少年时家境贫苦，立志刻苦奋斗。及至青年因经营顺利，屡获厚利，数年之间，竟然成为富商。少年得志，沾沾自喜，完全忘记昔年困苦岁月，饱暖思淫欲，公司女秘书、文员，必选择年青美貌之大学毕业生，聘以高薪，再以陪伴往外国倾谈生意，或送礼品、宴会等等手法引诱，甚至暗施迷魂药，逐一奸污，洁白处女误中奸计，因恐怕丑事外扬，无面目见人；或恐失去高薪之职位，不得已屈于淫威，忍气吞声。赵先生因此更加肆无忌惮地放纵淫欲，如此不到一年，突然患绝症而暴毙于酒店套房。凡是明了他邪淫之恶行者，均异口同声地说：「作恶多端，必受天诛！」可怜，一位勤奋有为的青年俊杰，竟然惨死于欲海，令人惋惜。

故事二：诱骗寡妇 横死公路（淫证）

黄先生之邻居高先生乃一富商，高先生不幸中年逝世，遗下美貌的妻子李氏和二名幼子。黄先生垂涎李氏的姿色和丰厚家财，欲图其财色兼得，于是藉邻居关心为名，多番亲近，以花言巧语博取李氏好感，伺机于食物中施下迷药，强奸该妇。事后李氏无可奈何，只好委身屈就他。

黄先生原本是游手好闲之徒，不务正业，终日吃、喝、嫖、赌，不到三年，就把庞大的家财破尽，而且经常对李氏拳打脚踢，虐待二名幼子，李氏因怨恨难伸，绝望而自尽，遗下二名幼子，幸赖善心人士收养。至此，黄先生仍毫无悔意，变卖家具，依然日夜醉酒。有一天傍晚，因酒后步上公路，被货车撞倒，从身上辗过，血肉模糊，死状惨不忍睹，货车不顾而去。由此可知，邪淫因果报应之速是今世现报，警戒世人及时醒悟。

故事三：专营色情影带　报应亲女被奸（淫证）

李先生专营色情录像带的生意，销路极佳，家境因此而富裕起来。时值秋高气爽，夫妻双双往欧洲旅游，享受人生。在学的十四岁女儿独留家中。

李先生夫妻游毕欧洲回来，过了二个多月，女儿常常呕吐，初时以为肠胃不适，不以为意，后来日益严重，经医生诊断，发现女儿已经怀孕三个多月了，夫妻俩犹如晴天霹雳，惊惶失措，于是逼问女儿说出原委，方才知道，色狼乃是李先生至好友人王先生，趁李先生夫妻外游，每天下班后，携糖果探望李先生之女儿，并且播放色情录像带给她观赏，继而毫无廉耻地引诱奸污她，可怜，天真烂漫的中二学生，竟然惨遭摧残，身心创下无法磨灭的伤痛，毁灭了学生黄金岁月，种下了孽种。

李先生所经营的色情影带，是色情的推销和传播者，为害千千万万的青少年，引导他们产生邪念，迷乱颠倒，做出无数伤风败俗的丑事，罪恶重于杀人。所以李先生有此速报，让他亲身体会到那些受害青少年父母，绝望痛苦无助的心情。

上天的当头棒喝，不仅是惩戒李先生，同时警戒世人，切勿作色情的宣传鼓吹者，其意义深远。

故事四：英俊才子　风流身亡（淫证）

汪先生魁伟英俊，成绩优异，大学毕业之后，任职贸易公司，工作勤奋，谈吐文雅，深受老板器重；为人又热情幽默，甚得女同事欢心。但是，日子一久，汪先生由谦虚逐渐变得骄傲，自持俊秀，玩世不恭，女朋友不停地转换，多数因轻信汪先生的甜言蜜语，误以为找到好归宿，因此而失去处女身，成为无知的玩物，含羞被沾污而不敢张扬。

汪先生虽为饱学之士，竟然如此无耻下流，殊不知乐极生悲，终于染上性病，但是碍于面子，没有求医，私下买些抗生素服用，略为好转后，误以为药到病除，心中暗自高兴，不但不以此吸收教训，反而胆子更壮，依然不停地滥交。到了第二年春天，旧病复发，昏倒在办公室里，送医院急救，经医生诊断，已经是梅毒第二期了，各器官和脑神经均受梅毒侵袭，虽极力救治无效，终因并发症脑炎而死亡。

汪先生早年丧父，母亲以做清洁工谋生，艰辛刻苦供儿子上大学，殊不知「色」字夺去汪先生年青的生命，其母痛不欲生，亲友为其惋惜不已。

自古说：「不淫获福，犯淫致祸」。

美女当前，妩媚娇艳，姿色迷人，智者视之为祸害而拒之，必致福星照临，上天庇佑，学业、事业皆如意，以及子孙无穷之福荫；愚者视之为莫大艳福而亲之，必致灾星降临，鬼神共诛，轻者身败名裂，重者不明惨死，祸及儿孙。所以，智与愚之判别，美色乃是最佳的试金石。能否经受得起淫欲的考验，智者因此而进德得福；愚者之损德招祸立竿见影。读者可以抚心自问是智是愚，自我反省，引以为戒，摆脱色网之困缚，自在幸福地生活。

故事五：母溺爱亲儿　九岁车下亡

王小兵现年九岁，家住广东英德市。在八岁时就迷上家中的女模特儿裸体挂历，当父母不在家时，他就选一张最富吸引力的裸女画，做些下流的动作，最后竟然要抱着挂历才能睡觉。而男童的母亲却认为孩子年龄尚小，看看这些裸照并没有甚么害处。在母亲的溺爱下，王小兵更加放纵，经常买裸女广告画，收集杂志报纸上的裸照，夹在自己的相册里，成为嗜好。

去年十一月某日下午，王童在一条小巷，抱着一个小女孩强行索吻，小女孩大叫救命，被一名路过的武警将他制止，而且把情况反映给王童母亲，意想不到她不但没有责怪儿子，反而指责该武警陷害她的儿子，硬逼着孩子说是武警打了他。

今年一月二日晚上七时，王童路过一条灯光昏暗的小巷，碰到一名穿短裙的年轻女子，他竟然不顾一切冲过去将她抱住，并且在她下身乱摸。受害人以为有人打劫，吓得一边狂喊抓小偷，一边拚命挣扎。

王小兵当时惊恐万分，怕喊叫声会引来巡逻的警察，于时急忙拔腿就逃，因跑得大急，拐弯时被迎面而来的一辆电单车当场撞死。

王童的母亲闻讯赶到现场，见到儿子死亡的惨状，还没有呼喊一声，实时就疯了。

从王童的死，发人深省，父母爱儿女，其中最重要的是教育，使儿女的心智能够健康的成长，使他们能够适应现代充满色情金钱诱惑的社会，避免走入歧途而堕落。

故事六：编写色情书　儿子进监狱（淫证）

陈先生北京人，四十多岁的工程师，亦是一位业余作家。不久前出版商请他写色情小说，稿酬为一千字一百元。陈先生以不堪入目的淫秽情节，胡编乱造了十几万字的色情故事，不到一个月写成。那位出版商看过之后，赞口不绝，称陈不愧为北京的名作家，当即付给他一万多元的稿费。并且鼓励陈先生可以更大胆地描写，愿意预付稿费。陈先生轻而易举地获得丰厚的稿酬，大大地激发了他的创作热情，于是白天上班，夜间写色情书。陈先生唯一的儿子十六岁，就读高中一年级，学习成绩名列前茅，而且酷爱文学，非常崇拜父亲业余写作，并希望自己将来能成为着名的作家。有一天适逢假期，陈先生夫妻外出探望朋友，钥匙遗留在书桌上，儿子单独在家，出于好奇，便偷偷打开父亲放稿件的抽屉。当时他看到父亲编写的色情稿，心跳异常急速，一口气阅完那份尚未写完的手稿后，书中的情节让他情不自禁地浮想联翩，当天晚上他就失眠了。

两天后，他藉问功课为由，到同班胡姓女同学的家，将只有十六岁软弱的胡同学强奸了。胡同学为保声誉不敢张扬，使他的胆子更大了。接着又垂涎同班的杜姓女同学，趁父母上班的时候，把她约到自己家中，当他欲对她故技重施时，遭到刚烈的杜同学极力反抗，并且及时报案，将陈先生的儿子绳之于法。而陈先生也因涉嫌制黄、贩黄而被警方拘捕。

陈先生为金钱所诱，编写色情小说，为害社会。但是他万万想不到，第一个受害者竟然是自己品学兼优的儿子，是他自己把儿子送进监狱，亲手毁了自己儿子的青春。可见现世冥冥之中的因果报应是实时现报，无须候待下世才报应了。正如上海人的口头语：『现世报』。

第三 章 : 犯淫邪改过获善报故事三则

美色当前　悬崖勒马　得善果（善证一）
犯邪淫　改过后　获善报（善证二）
召妓犯淫　悔改向善　重获功名（善证三）

美色当前　悬崖勒马　得善果（善证一）

秀才林涛，福州人氏，英俊非凡，家境富裕。有一天出外散步归来，见书桌上有一盆盛开的玉兰花，不知是谁送来的，正在欣赏的时候，忽然书房门口出现一位少女，笑着对林涛说：『这盆玉兰花是我家小姐赠送给你的。』林涛问：『为何赠花给我？』少女尚未回答，此时背后出现一位面带微笑衣着华丽的千金小姐，林涛一见那沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌，疑为是仙女下凡，顿时为之着迷，起身向她道谢，盛赞其美貌，以言语调情。小姐见林涛如痴似醉的样子，于是说：『我乃上月才搬来隔邻的李家。明天我家父家兄进城，须后天才回家。你明天黄昏可以从我家后门进来，当不锁门等候你。』

林涛欣喜若狂，第二天黄昏如期赴约，见昨天的丫环已在后门等候，开门引林涛到小姐闺房，林涛见绣房清雅，芳香扑鼻，二人见面犹如久别的情侣，两相慕悦，春情悖发，欲火炽热，正当解衣上床，欲越礼之际，林涛突然想起家中的妻子，暗中自语：『我已有妻子，虽然是两情相悦，但是也属淫乱，有损阴德，枉费我读了这么多圣贤书。』实时念头急转，如梦中醒来，冰雪泡身，欲火全消退，于是以身体突然不适为由，婉转辞别小姐。

自此以后，便不再会李家小姐，李小姐久不见林涛，相思得病，林涛闻知，坚志不再前往。常人误以为林涛薄情绝义，其实林涛此举，不仅不损自己德行，而且保住李小姐之贞操，免致陷

于『少女与有妇之夫通奸』的罪名。实是利己利人的高尚情操。
自古说：『情逢多处必生淫。』

多情往往容易犯淫过，林涛于欲火炽热的关头，竟能及时意念端正，克制自己，堪称是奇男子，世间罕见。

第二年，林涛考中举人，后来更步步高升，官至翰林(注：考中进士，入翰林院。)子孙代代贤达显贵。
后人有诗赞林涛:
士君子能脱爱情生死路
大英雄不迷色欲美人关
犯邪淫　改过后　获善报（善证二）

贾仁，山东人，五十多岁，尚无儿女，夫妻俩常常到寺庙求神明赐他子嗣，但是一直失望。

有一天夜里，睡梦中见神明监察司，拿着一本功过簿，读给贾仁听：『你昔年曾经奸淫一位良家妇女，上天罚你绝嗣，所以求子不应。』贾仁听后，哀伤地恳求神明：『弟子当时年青愚昧无知，而铸下大错，乞求神明慈悲，赐于赎罪的机会。』神明见贾仁真诚忏悔，于是说：『你若肯将功赎罪，必须劝化十个人不犯邪淫，才能够赎以前的罪过；如果能够刊印戒淫，养生保命的善书，劝化更多的人，便可以得子。』贾仁梦醒之后既惊又喜，立志痛下决心，悔悟前非，从此力行劝告世人，切莫犯邪淫。而且捐钱印赠「戒淫」、养生保命善书，到各处派送，即使边远的乡村，也亲自派送善书，度化之人数，难以计算。

上天见到贾仁出钱出力，勤勤恳恳度人无数，甚为感动，于五年之中，赐他三个儿子，均天资颖异，学问过人，都是年青中举人，中进士，入翰林，功名显达。而贾仁夫妻也因行善而获增寿三十六年，活至九十多岁，亲眼见到儿孙满堂，富贵荣华。这些都是贾仁真诚改过，认真行善的无量功德，所获得的福报。
召妓犯淫　悔改向善　重获功名（善证三）

清朝周伯顺，山东人，同治甲子年赴省城考试中举人。放榜后得意忘形，召妓姿意淫乐狂欢。

当夜周伯顺的父亲在家乡梦见神明告诉说：『你儿今年中举人，四年后可以中进士。可惜今天中举后，即夜召妓犯淫，阴德亏损，所以文昌帝君已将他中进士的功名削除。然而你祖上世代积善，阴德浩大，尚可庇荫子孙，如果你儿能够醒悟悔改从善，将功赎罪，则四年后的功名尚可以挽回。』

周伯顺返回家中，父亲责问他：『你在省城为何召妓淫乐』，周伯顺心中暗惊，但因相隔两地以为可以欺瞒，于是强辩说：『那有此事！您怎可冤枉我。』老父更气愤地说：『若欲人不知，除非己莫为。你若清白，我怎可将此羞耻之事强加于你。』接着把中举那夜所梦经过详细告诉儿子，周伯顺听后，惊惶失色，毛骨悚然，意想不到在外胡作非为，竟被神明监察得一清二楚，正如俗语说：『举头三尺有神明。』且连年老的父亲也知道。至此周伯顺方才醒悟到犯淫乃天地不容的滔天大罪，当即焚香祷告天地诸位神明，忏悔改过，誓不再犯淫。
自此周伯顺一面力行善事，一面勤于攻读，四年后会考，果然中进士。
后人有诗赞周伯顺:
贪淫好色太猖狂　 悔改前非未为迟
速作善功弥补过　 重修祖德子孙昌
第四 章 : 古代名人故事四则
三国名将赵子龙（故事一）
唐朝名相狄仁杰（故事二）
拒淫示淫过　高中状元郎（故事三）
心胸坦荡　玉洁冰清（故事四）
三国名将赵子龙（故事一）

赵子龙，三国时代刘备部下大将军。在进取四川之时，奉命攻打桂阳城，守将赵范战败，献城投降，赵范仰慕赵子龙英勇超群，又是同宗，要求结拜为兄弟。结义当日，赵范备酒席庆贺，酒至半醉，忽然一位美如天仙的少妇，为赵子龙斟酒，赵子龙问她是何人？赵范答道：『她是家嫂樊氏，家兄刚去世不久，又没有儿子，常劝她改嫁，但是至今未有合她心意之人。而且声言，必须如将军这般相貌堂堂，名震四海的人，才愿意下嫁。今天适逢将军，真是天缘巧合，若是将军不嫌弃，家嫂愿意终生奉侍将军』。

赵子龙听了大声严厉斥责赵范说：『你我既然已经结义为兄弟，你嫂即是我嫂，怎么可以如此乱伦，不仁不义……。』赵范被赵子龙严词义正一番话，说得羞愧无地自容，赵子龙愤愤离席而去，其凛凛正气，备受世人敬佩。
赵子龙助刘备攻取四川，屡建奇功，建立蜀国后，被封为五虎将之一，英名盖世。
后人作诗赞赵云:
虽非认义哥哥，也仿着关公秉烛。
不学多情叔叔，羞杀他曹植占甄。
唐朝名相狄仁杰（故事二）

狄仁杰年青时，生得面如冠玉，眉清目秀，相貌英伟。赴京应考途中投宿旅店，夜静灯下读书，突然一位美艳少妇来到他房里，原来是旅店主人的媳妇，结婚不久，丈夫去世，日间见狄仁杰俊秀非凡，春心澎湃难以克制，候至晚间以借火为由向狄仁杰挑情，不料狄仁杰虽然知道她的来意，却丝毫不动心，而且友善地说：『见你如此艳丽动人，使我回忆起老和尚的话。』少妇好奇地追问是甚么话，狄仁杰借机开导她说：『赴京前在寺中寄居读书，寺中老和尚见我相貌，曾经警戒我说：「你相貌堂堂，将来必定显贵闻达，但是须要谨记，千万不可贪色犯淫，前程尽毁。」我说：「艳女美色，是人人皆喜爱，如何能够遏止这种欲念呢？」老和尚教导我说：「当你见到美貌艳姿，淫念冲动之时，如果将美女想象为吸血的狐狸精、毒蛇鬼怪；将她秀丽的面貌想象作害了大病既黄且瘦，犹如鬼脸一般；将迷媚的粉脂，想象作人临死的时候，面目青黑，七孔抽搐那样的丑恶难看；将诱惑人的窈窕丰姿，想象作感染梅毒溃烂，那恶臭的浓血，引来了无数的苍蝇，令人掩鼻疾走；一旦与她交合，不仅被吸取精血，精气枯竭，且百病交侵，受尽病魔折磨。倘若能这样设想，淫念欲火就会静止得如清凉的寒冰了。」老和尚的教诲，我一直谨记于心。所以刚才初见你那撩人动情的丰姿艳容，正当欲火冒升之时，老和尚的话立刻在耳边响起来，炽热的欲火即刻下降。你能够励志守节，乃难能可贵，切勿因一时的冲动，而败坏你的名节，况且你上有年老的公婆，下有年幼的儿子，都需要你一人承担照顾，如果与我通奸，随我而去，公婆、幼子将顿失依靠。古代妇人守节美德为世人称颂，例如韩久英，因恐怕遭色贼奸淫，而持刀割去自己的鼻子；又如高仲举的夫人逢淫贼，用镜柄刺双目，毁容以保贞。还有其它许多节妇为保贞节，有的投井，有的以热油烫面毁容，以种种方法确保洁白身躯。』少妇听了狄仁杰这番话之后，感动得流泪满面，拜谢说：『感谢恩公大德，不但保全我的贞节，又教我遏欲的方法，从今以后，一定心如止水，冰清玉洁，坚守妇节，以报恩公今日教诲。』然后再三拜谢而别。

狄仁杰为此事，作诗曰：

美色人间至乐春，我淫人妇妇淫人

色心狂盛思亡妇，遍体蛆攒灭色心

后来这位少妇，坚守妇节，而显名邻里，为人称颂。

狄仁杰赴京应考，高中状元，官至宰相，辅助唐朝安邦定国，爱民如子，处处毁淫书，提倡伦理道德，成为历史上着名宰相，留芳万世。

后人有诗盛赞狄仁杰：

己身守志避邪缘，尚勉孀姬节要坚；

切戒一时云雨娱，名留万载感苍天。

拒淫示淫过　高中状元郎（故事三）

书生谢迁，明朝浙江余姚县人，在昆陵街上开设书馆，日间教学，赚取路费，夜里攻读，准备明年赴京应考，才貌双全，远近闻名。

有一天晚上，隔邻的一妙龄少女，乘双亲赴省城探亲，私自来到思慕已久的谢迁书房里，百般挑逗，亲近谢迁。谢迁初时以礼相待，后来见其如此不知廉耻，严正诃斥她说：『你乃闺女，应自爱自律，竟敢如此不知羞耻，倘若我也不顾礼义，与你淫乱，岂不是毁了你的贞操，使你终生蒙污，而且败坏你家名誉，如此缺德之事，天理难容，千万不可为也……。』少女被谢迁义正辞严的训斥后，如梦中醒来，羞愧万分，感激谢迁见色不乱，及时制止她免犯下遗恨终生的错事，眼泪不由自主地如泉涌出，拜谢他的训诲，惶恐地回家去。

谢迁光明磊落的高尚人格，以及夜夜勤学不懈，第二年应考，高中状元，后来官升至宰相，是明朝着名的贤相，声誉卓着，其子也官至侍郎。这是他拒淫处女，所得之善报。

心胸坦荡　玉洁冰清（故事四）

书生刘理顺，明朝人，少年时家贫，欲赴京应考，莫奈无路费，于是在一富翁家中任教，赚取路费。员外见刘理顺博学多才，教学有方，故此甚是器重，特地选一名聪明伶俐的侍女，照顾刘理顺的饮食起居，晚上齐宿一房，其意是赠送与刘理顺为妻。

刘理顺日间教员外的儿子读书，夜间自修学习，经过三年苦读，学业大进，适逢考期，于是辞别员外，赴京考试。

临行时，刘理顺请员外替侍女选配一位好丈夫，员外甚为不解，以为刘理顺有意欲抛弃她，于是无奈地说：『她已陪伴你三年了，感情深厚。若是此去金榜高中，将来她可作为妾侍。』刘理顺微笑着说：『东翁！您以为我是无情无义之小人吗？虽然同宿三年，却未曾有任何儿女私情。』员外闻言其感诧异，特地请家中老妇向侍女查问，果然仍是处女。员外对刘理顺三年来见色不乱的高尚人格钦佩万分，实是古今罕见的正人君子，征得刘理顺同意，收为义子，厚赠金银衣物，助他上京赴考。

放榜之日，刘理顺高中状元，才德兼备，成为明代着名的理学大师，受人敬重，名誉显贵。

第五 章：犯邪 淫 之 恶 报 故 事 四 则

宰相纵欲　身亡家败（淫证一）

大学生邪淫　名落孙山（淫证二）

诱骗少尼　死于非命（淫证三）

行善者嫖妓　绝后除功名（淫证四）

宰相纵欲　身亡家败 (淫证一)

宰相王甫，虽然才学兼备，但是极其贪色，特地请工匠建一宽阔无比的睡房，中间置一大床，周围环绕着很多张小床，用金玉做成屏风，翡翠制成帐幔，分隔开来，精选美女住于小床，自己居中间大床，然后轮番淫欲作乐，日日如是。

王甫的母亲见儿子如此纵欲，心如刀剜，常常规劝说：『你之行为，如飞蛾扑火，毫无节制的纵欲，犹如烈火烧身，长此下去，势必油尽灯熄，命危在旦夕，将来后悔莫及。你怀盖世韬略英才，身负相国之重任，应该以国家、百姓为重，如今沉迷女色，是何等愚痴！何等可惜！』

王甫丝毫不听母亲的规劝，依然我行我素，日日沉沦于酒色之中，不久肾脏过度亏损，衰竭身亡，家道随之破败，一世荣华富贵化为乌有，而儿孙均沦落贫贱。

大学生邪淫 名落孙山（淫证二）

明朝朱焕，武昌府大学生，饱读诗书，文章诗词都极负盛名，乃屈指可数的才子。

但是朱焕贪色邪淫，家中富裕，所有佣人皆挑选貌美少女，入住不久，便用金钱饰物诱惑，然后与她们奸淫。即使是家中的乳娘，也被他奸污，荒淫无耻之极。

有一天晚上，朱焕与新来女佣在房中饮酒调情，适逢另一位旧女佣步经房门，朱焕叫她入内坐下一齐饮酒，酒醉之后，三人上床轮淫作乐，正当兽性狂发，淫荡无态之时，突然窗外有鬼叫声，并且唱歌骂朱焕说：，『新色正欢残色戏，前程削尽后代殇；(殇：音商。未满十二岁夭折。)可怜一个斯文客，贪色原来为色亡。』

朱焕闻声，浑身直冒冷汗，两位荡妇被吓得面色如土，仓皇夺门而逃，半路胆破而死。

自此朱焕每逢考试，皆是名落孙山，唯一的儿子夭折。家运衰败，二位女儿沦为娼妓，正是淫人妻女者，妻女被人淫。

朱焕于穷困的中年，眼睁睁地看到儿女悲惨的遭遇，方才醒悟乃自己邪淫的报应，但是为时已晚唉！

诱骗少尼 死于非命 (淫证三)

秀才张士进，武林县人，勤奋好学，才貌双全，丁酉年赴京考试，途中投宿的旅店，对面是座尼姑庵。饭后张士进散步至尼姑庵，偶见一位少尼姑清秀脱俗，乃出身于富贵之家，出家时，父母恐女儿生活清苦，故给与许多金银随身，作为不时之需。

张士进借着才学俊貌，亲近少尼，初时只是谈论诗词歌赋，进而调情引诱挑逗，见少尼渐渐失去自恃之际，向少尼求爱，百般甜言蜜语，并且山盟海誓地说：『京考完毕之后，定来迎娶，共偕连理。』少尼为之动情，信以为真，使张士进得逞奸计，不仅玷污了少尼，而且令少尼感动，以为获得好归宿，把将所有金银送给张士进，让他在迎娶之日作为聘金之用。

张士进财色兼得之后，沾沾自喜，自以为天赐洪福。辞别少尼，赴京考试，若以张士进之才学，自当金榜高中。殊不知张士进之邪淫行为，早被文昌帝君洞察，将张士进金榜除名。张士进落选后，竟然背弃昔日盟誓，路过尼姑庵，而不进庵迎娶少尼，带着金银竟自回家。

少尼自张士进辞别之后，日夜思念情郎，计算着赴考之后归来的日期。但是归期已过，却不见张士进之踪影，方知受骗，羞愧无地自容，痛哭自尽。死后冤魂不散，变成厉鬼，一路追寻张士进。张士进于归家途中，忽然仆倒地上，发狂似的口出少尼姑的声音，痛骂张士进诱奸骗财薄幸。随行书童见状，慌忙跪地求情，求少尼准许张士进回家后，请高僧超度亡魂，以解冤愆。少尼鬼含恨地说：『此仇难解，我要索他性命。』

张士进醒后，勉强支撑着昏沉的身体，回到家中，三天之后，七孔流血而死，面目全非，死状十分恐怖。

此乃诱色骗财的惨烈收场，后人有诗叹曰：

风流片刻害人坑，十载寒窗一日倾；
何不仿效高国泰，寿年八十乘金莲。

请读着名的高国泰故事如下：

善念感化少尼 双双修成正果（善证）

书生高国泰，宋朝杭州人，自幼父母双亡，家贫寄居于姑母的尼姑庵读书，图取功名。庵中有位少年尼姑，生得眉清目秀，唇红齿白，见高国泰气宇非凡，情不自禁动了春心，忘却戒律，作诗表白爱慕之情，其诗曰：

『身在白衣大士前，不求佛度不求仙；愿求一点杨枝露，洒在人间并蒂莲。』

高国泰见此情诗，心想既然能够看破红尘出家，必定是前生修来的善根、福德、因缘，目前只是一时冲动不能自抑，应当善言点醒她，千万不可乘机诱其犯戒，铸成大错，于是回赠一诗曰：

『妄念一时神即迁，神迁六贼乱心田，
心田一乱身无主，六道轮回在眼前；
六道轮回了不完，畜牲饿鬼苦千般，
劝你勿生贪嗔妄，一失人身万劫难。』

少尼见诗，犹如当头棒喝，似雷贯耳，实时羞悟，从此不再与高国泰见面，勤修佛法，后来终成正果。

高国泰为了断少尼情丝，避免彼此再产生情感，迁出尼姑庵，租住员外周半城的房子。住了半年，无钱交租，家奴竟然拆去房门，使高国泰无法安心读书，心想穷困潦倒至此境地，活着毫无意义，不如一死了事。于是到屋后的林子里，准备上吊，突然济公活佛手拿着绳子走过来，嚷着说：『这棵树是我上吊用的，你要上吊到别处去，勿与我相争！』

高国泰见济公活佛要上吊，问其何因，济公说：『我欠人五两银子，无法还债，被迫无奈，只好上吊求死了结。你是为何自尽？』高国泰将自己的遭遇告诉济公，并把身上余下的碎银送给济公凑数还债。济公又问：『你我素不相识，为何要帮助我呢？』高国泰说：『我已绝望，自尽心意已决，将死之人，留此碎银何用，不如送给你，可以助你还债。』

济公被高国泰临死之时，尚为他人着想助人的善心所感动，于是以实相告说：『周员外乃我旧交好友，你且先跟我回去，房租之事乃易解决。』

高国泰随济公返回周府，早有家奴报知周员外，周员外急忙出外相迎，敬如贵宾，济公将高国泰欠租金寻死一事详细告诉周员外，周员外闻知家奴竟然瞒着主人，仗势欺人，大怒，即刻要将该名恶奴逐出府去，幸得济公、高国泰再三求情，才被严责了事。

周员外见高国泰宽厚仁慈，甚是敬重，格外厚待和济助，留高国泰于府中安住。

得到周员外相助，高国泰更加勤奋攻读，后来考中状元，为官清廉严正，抚恤贫民。做官二十年，看破红尘，辞官修行，享年八十岁，也修成正果，临终之时，见昔日之少尼在空中驾云来相迎，其时满天毫光万丈，瑞气千条，微笑着说：『请恩公上莲台宝座。』然后引领高国泰飞升向西方极乐世界。高国泰昔年的善念，使少尼醒悟修成正果，自己也因此积下阴德修成正果，成为世代留芳的佳话。

编者按：济公乃是宋朝得道高僧，是家喻户晓的活佛，度化众生，在民间流传着许多神话故事。上述是摘自济公传的一则非常动人的故事，告诉世人道德理论因果报应的道理，为善所获得无上的福报。

行善者嫖妓　绝后除功名（淫证四）

楚成，结婚多年无子，楚成平素对神明虔诚，早晚恭敬礼拜。有一天晚上，妻子梦见神明示说：『你丈夫十分诚心敬我，我已向上天请求，赐给你一个儿子。』妻子又问：『我丈夫可会中举？』神明回答：『只要再勤力行善积德，将来可得功名。』

睡醒后，妻子将昨夜所梦，详细告知丈夫，楚成听后欣喜万分。从此行善更勤力，读书更勤奋，期望早生贵子，金榜高中。

不料，有一天晚上，与朋友饮酒猜拳，酒后余兴未尽，在友人怂恿之下，到妓院嫖娼。当晚，妻子梦中见神明怒斥：『你丈夫不珍重自爱，竟然在外饮酒嫖妓，自损阴德，污秽触怒了天神，不但今后无子，而且受谴责除功名。』第二天楚成回家，妻子逼问丈夫昨晚所干何事，楚成如实相告，妻子闻知丈夫昨晚确实饮酒宿娼，顿时伤心欲绝，昏倒于地。楚成见状，慌忙救醒妻子，妻子醒后，将昨夜梦中神明怒责经过告诉丈夫，楚成听后悔恨莫及，一失足成千古恨，从此夫妻愁怅不已，终生贫穷潦倒，没有子嗣。

后人有诗叹曰：

诚神赐子复归无，为进青楼德行亏；子降石麟名金马，身荣子贵付东流。

古人说：

『后功可以补前过，前功不可补后过。』

又说：

『终身行善，一时德亏，犹如经年打柴一日烧皆化为无。』

孟子说：

『富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，此之谓大丈夫。』

喜好嫖娼者常为自己解脱罪名，自我安慰振振有词的说：『我有钱付嫖金，两相交易各自甘愿，实无损人格与道德，问心无愧。』殊不知，除妻子之外的男女性行为，均属有罪，称之为淫。

第六章：关圣帝君传略

关公名羽，字云长。汉朝末年，公元一八四年，黄巾倡乱，群雄并起。刘备、关公、张飞桃园三结义，关公辅助刘备开创基业，立国『蜀汉』，即今四川省，与曹操、孙权鼎足而立，这就是历史上着名的『三国』。

创业初期，曹操进攻徐州城，刘备、张飞兵败，关公为保护两位嫂夫人(刘备的妻室)，不幸被困于小城下乡(今山东省滕县南)。曹操素来仰慕关公乃当世之英雄豪杰，意图招揽关公投降。为了要离间关公与刘备的感情，阴谋欲使关公与两位嫂嫂乱伦，从而背叛刘备，所以故意只供一间卧房给予住宿。关公先安顿两位嫂嫂休息，自己乃秉烛立于户外，通宵达旦，毫无倦意。曹操见关公正气凛凛，愈加钦佩。

后来，关公闻知刘备在汝南城，于是将往日曹操所赐的金银及汉寿亭候的官印，悬于堂上归还曹操，保护两位嫂嫂，不辞艰辛，千里追寻刘备。由于曹操没有给予过关文凭，一路上处处遭受守将的拦阻，所以关公过五关斩六将，战胜重重险阻，终于抵达汝南城，与刘备、张飞团聚。

关公视富贵如浮云，丝毫不贪图高官厚禄，不畏危难，忠于桃园誓盟的高风亮节，犹如青松傲雪，皓月当空，令后人千秋敬仰！其高超武艺，勇毅、刚强、儒雅的英雄气概，为古今崇敬。历时至今，已经一千七百余年，关公忠义英烈形象，依然栩栩如生。请看港九各界，无论是警局、商户、住家，都虔诚地供奉关圣帝君，堪称『英雄盖世』，被视为忠义的象征。

关圣帝君 — 观音菩萨的护法 — 伽蓝菩萨

公元二一九年，关公因误中孙吴将领吕蒙的诡计，不幸遇难逝世。因关公一生忠烈，感动天庭，奉玉皇大帝敕令，与文昌帝君一同司掌文衡(即人间科举事项)，及人间善恶的簿籍，皈依佛门，发愿度众生。

明朝初年，关圣帝君降笔人间，劝谕世人修善戒淫，而且云：『吾已归观音大士，与韦驮尊天，同护正法(即伽蓝菩萨)，祀吾者勿以荤酒。』由是远近播传，各处寺庙中，均塑关圣帝君尊像供奉，香火鼎盛，扶持正法，显灵民间，庇佑百姓。

第七章：关圣帝君显灵故事四则

叔嫂乱伦　报应甚速（故事一）
正义忠贞　金榜高中（故事二）
恶僧动淫念　竹笼沉黄河（故事三）
淫人妻子 妻子被人淫 (故事四)

叔嫂乱伦　报应甚速 (故事一)

陈书生，浙江省人氏，才貌双全，但是，十分贪色。哥哥婚后不久去世，遗下年轻美貌的嫂嫂，陈书生勾引嫂嫂通奸，初时恐邻里议论，只是偷偷摸摸，日子一久，毫无顾忌，将嫂嫂当作妻子，一起生活。

适逢科举考试，陈书生求功名心切，有一天听说近县内有关圣帝君庙经常挥鸾出乩文。极其灵验，欲求神明庇佑金榜高中，于是前往关圣帝君庙，自以为有才学，想对关圣帝君试试是否灵验真的有神，拈香敬求乩文，赐知功名福禄。(注乩文：古代求神占卜疑问，由乩童于沙盘上写下神明所指示的文字。)

沙盘上乩文说：我有一对联，让你对，你愿意吗？』

陈书生回答说愿意。一会儿乩文出示上对：

『红锦被中，无限恩爱呼嫂嫂。』

陈书生一见乩文，惭愧的将头低下去，顿时脸色苍白，全身发抖，直冒冷汗，羞愧无地，不敢对答。

不久乩文出示：

『你不能对，我替你对下联吧！』

乩文接着出示下联：

『黄泉路上，有何面目见哥哥。』

陈书生看了乩文，面如死灰，惊惶失措。回家后，自此重病，医治无效，不到一个月就死了。

关圣帝君在生之时，无论是行军打仗，每于晚间必读『春秋』等史书，最重礼义。凡是读书人均十分敬重关圣帝君。读书人知书识礼，为世人之表率，倘若读书人犯淫乱伦，其罪加一等，报应之速，世人不可不知，应引以为戒！

正义忠贞　金榜高中（故事二）

林登云，宋朝江南人。有一年，坐船赴省城考试，途经吴淞江，船家于傍晚靠岸停航。岸边有一座高楼，半夜突然失火，时值冬天，风高物燥，风助火威，转瞬间火光冲天，高楼内的人四处争相逃命，忽然楼上窗口，有一位仅穿贴身内衣之少妇跳下来，恰巧跌落在林登云的船舱，林登云见状，立即脱下身上的皮袄，给少妇穿上，一来藉以遮羞，二来可以御寒。其时船夫、船客均被惊醒围观，林登云恐船夫对少妇起淫念，非礼妄动，于是整夜点灯读书，不敢睡觉。直至天亮，护送少妇上岸回家，然后扬帆赴省城会考。

放榜之日，林登云被取录，欣喜万分，即刻前往拜谢主考官。报上姓名之后，主考官向林登云讲述取录的经过：『当天评审你的试卷时，因为不及格，将其放弃在一旁。那天夜里，睡梦中见关圣帝君，在你的考卷上批示：

『少妇体，皮袄裹，秉烛达旦你与我。』

第二天醒来，见你的考卷，竟然放在被取录者的桌子上，令我惊讶不已，你此次能中榜，谅必赴考之前曾经做了极大的善事，感动上天，才能够蒙关圣帝君亲赐功名，你可以把修善之事告诉我吗？』林登云听后，初时直发愣，后来定了定神，联想关圣帝君的批示，与吴淞江上少妇跳船一事，将经过告诉主考官，主考官听完后，盛赞林登云深明礼义的善举，出于至诚。

第二年，林登云上京考试，金榜高中，被选入翰林(注翰林：宋朝的文学侍从官)。因尚未娶妻

，当时何宰相器重他的人格，特别将千金许配给林登云。
由于林登云为官廉洁公正，官职步步高升至侍郎、尚书(注侍郎：各部的次长。注尚书：部长。)林登云的二个儿子，均聪颖过人，年青及第，俱入翰林。
林登云正义忠贞之心，关圣帝君感应显灵，所获得的福报，成为千古美谈。
恶僧动淫念 竹笼沉黄河（故事三）

河北省荆州太守方谷珍的女儿，清秀聪明，自幼精通诗词，年方十六岁。有一天，到关圣帝君庙进香祈福，庙中一位恶僧，垂涎方小姐的美貌，心动淫念，对方小姐说：『我有一首『回向偈』(注回向偈：佛家的唱词)，念诵给神明听了之后，可以为小姐添福。』方小姐不知有诈，就跪伏在神前，静听庙僧念偈词，不料恶僧竟然念道：
『江南柳，嫩绿未成荫，枝小那堪攀折取，黄鹂飞上力难堪，留取待春深。』

方小姐明晓淫词无耻，听后愤怒填胸，立即奔出庙外，登车回府。半路突闻空中宏亮的声音：『方氏女，你要牢记淫词，回去告知你父亲，我将助你收拾此淫僧。』方小姐闻言，仰头望见云端有一位神明，枣红面长须，骑赤兔马，威风凛凛，知道是关圣帝君显灵，急忙下车，拜谢帝君，然后驱车回府。

恶僧见方小姐怒气冲冲而去，查问之下才知是太守之千金，自知闯下大祸，于是想即刻离开避祸，但是无论如何奔跑，始终围绕着关圣帝君庙，死兜圈子而已，无法离开。

方小姐回到家里，把将刚才的经过一一禀告父亲，方太守听后大怒，立即派官兵前往捕捉淫僧，众官兵见淫僧在庙外绕圈，捉回去见太守。

古代，凡犯淫者，以竹笼装后抛入河中，作为惩罚，同时警戒后人。淫僧也不例外，将他装入竹笼，命人抬到黄河边，临走之前，方小姐也作一词，请父亲念给淫僧听，以消淫僧之孽障，太守念道：
『山西竹，巧匠作为笼，留与淫僧藏法体，碧潭深处伴蛟龙，方知色是空。』
然后将竹笼抬到岸上，抛下急流中，冲入大海，让蛟龙充饥。
淫人妻子 妻子被人淫（故事四）

李家骏山东历城人氏，以贩卖乌枣为生，经常到邻镇做生意。有一次，见邻镇郭永寿的妻子年轻美貌，乘郭永寿不在家，诱骗郭妻回家，不料回到家中，发现自己的妻子已经被别人拐跑了，据邻居说，妻子跟别人私奔的日子，正好是李家骏私诱郭妻的同一天，李家骏并不因此醒悟因果报应的天理，反而暗自庆幸，幸亏带郭妻回家，否则岂不成了寡佬。

由于郭妻本质杨花水性，过了不久，又跟一位比李家骏年青的人私奔了。正当李家骏自叹无奈之时，郭永寿因妻子失踪，一路查访追寻到李家，并且到衙门控告李家骏诱拐他的妻子。但是由于郭妻已再次跟别人私奔，李家骏自恃郭永寿没有证据，故坚持不承认曾经诱拐郭妻一事。

郭永寿无可奈何，只可作罢。听乡人说附近关圣帝君庙内有乩笔扶鸾，十分灵验，就请乡人带他到庙中请示，圣帝降乩示诗批说：
『鸳鸯梦好两欢娱，记否罗妇亦有夫；
今日相逢须一笑，分明依样画葫芦。』

郭永寿见诗文，默默无语低下头，惭愧地离开。陪伴他到庙里去的乡人见状，猜想郭永寿之妻子，必是他以前也是诱拐得来的。可见：『诱人妻子者，妻子被人诱』天理昭昭。
第八章：文昌帝君显灵故事三则
正气书生 名题金榜（故事一）
游船拒美色 延寿功名显（故事二）
痛改淫念 重获功名（故事三）
摄心不散不乱
正气书生 名题金榜（故事一）

书生曹芬，松江人氏。上京赴考，当天考试完毕，回到旅店中，晚饭后在房中点灯读书。到了三更时分，突然进来一位少妇，坐在他床边，曹芬见了惊异万分，急忙往门外跑，想到朋友房间，但因漆黑不见五指，无法辨认方向，寸步难移。正犹豫间，忽然前面出现灯光，数人提着灯笼，曹芬沿着灯光，跟着众人走，不一会儿，众人转到一间庙里去，曹芬停住脚步，在门外往里张望，只见庙内灯光通明，气氛肃穆，正是文昌帝君的庙堂。接着听到声音宏亮地读念今年新科中榜的名单，曹芬于门外静听其名单，念至第六名时，文书官禀告帝君说：『此人最近犯邪淫之罪，应当削去他的功名。』帝君说：『今晚曹芬，不贪女色，拒绝寡妇勾引，正气可嘉，将他填补好了。』曹芬听了暗自惊喜。等到放榜，曹芬果然考中第六名。
所以有诗赞曰：
『本是无名复有名，浩然正气鬼神敬；
富贵穷通全是德，封妻荫子步高升。』
游船拒美色 延寿功名显（故事二）

清朝顺治甲午年，书生汤聘，溧水县人，赴省城应试，于旅店中患重病，半夜死去，冥冥之中，感觉到灵魂从头顶上出来，接着飘荡到南海普陀山，求观世音菩萨指引救渡，菩萨指示他说：『可往文昌帝君庙，求帝君查明功名寿元。』于是又飘往文昌帝君庙，求问帝君，帝君查完

功过簿之后说：『你的寿命虽然已尽了，但是三年前春天，你乘船游玩时，船上一位美女，见你文雅清秀而动情，百般亲近，要与你苟合(注
苟合：无婚姻的结合)，被你正色斥责严拒，正气感动天庭神明，因此积下阴德，上天赐予你延寿，同时嘉赐你功名。』帝君又再郑重叮咛：『今后更应广积阴德，劝戒世人勿犯邪淫亏损阴德，现今人心险恶，监察神每月登记善恶文簿，上呈天庭，故此善恶之报甚速，现世即报应，无须等待到下世才报应。』

谕训完毕，汤聘死而复生，自此之后加倍积德勤学，六年后中状元，功名显贵。后人诗赞曰：
德力大如山，正气鬼神钦，不怕阳寿尽，延寿好前程；
上天赐富贵，重生享美名，辛丑中状元，苦海渡慈航。
痛改淫念 重获功名（故事三）

清朝正德年，书生赵永贞，相命先生曾对他说：你前世积德，今年廿三岁，可以考中解元(注
解元：乡试第一名)，如果今世再勤于修善积德，后福将不可限量。

但是，考试之后，竟然榜上无名，闷闷不乐。于是到文昌帝君庙中祈梦，当晚梦中见文昌帝君严词责备他：『你原本应该中解元，但是你曾偷窥女婢更衣，以淫语调戏邻家少女，所以功名被除去。』赵永贞争辩说：『虽然如此，但是并无奸淫。』帝君说：『凡是心有淫念，目邪视，口邪言，均属淫行，幸得尚未淫交，倘若能够真心悔改，修善积德，广劝世人戒淫，将功赎罪，功名可以恢复，后福无穷。』赵永贞听后，大悔大悟，伏首痛苦，立誓说：『从今日起，绝不动淫念，不视淫色，若再犯，愿受惩罚身首异处。』帝君见赵永贞真诚悔改，用笔指点赵永贞的心口，永贞惊醒。从此谨言慎行，处处警惕自己，万恶俱断，众善奉行，三年后考中解元，于是更加感激帝君恩德，力行善事，刊印戒淫养生保命善书流传劝世，四年后，官至侍郎、「藩牧伯」(古时州长)。
摄心不散不乱

一个人若是遇美色当前，而心若止水，不起爱欲之心念，那么这个人一定是深有「道学素养」，不然就是一个品德高超之士，这种人不论他走到那一个地方，所有的鬼神都会礼敬十分。一个人若是心存太多的邪念、杂念、怒火、贪妄、嫉恨、不满，那么心地就如同一团乌烟瘴气，鬼神看了，都会讨厌他，而且会霉运当头，诸事不顺，写书人绝不是在恐吓你，若有心存此种邪念、杂念、怒火、贪妄、嫉恨、不满念头太多的人，须自我检点改进，否则你的人生旅途，会永远的坎坷不平。

要如何摄心？如何使「心」不散不乱？如果你尚未悟得三教圣人的心法，那就有需要时时看一些修心养性之书，吸收道德的营养素，久而久之，道德的营养素吃多了，那么你的心地就会健康强壮，至少你也可以达到「思无邪」的境界。你若能悟得三教圣人的心法，再加上道德营养素的补充，不须花费太多年的光阴，你即可脱胎换骨了。心的本体是空的、虚的、无的，只因为有思虑、言行、做作这些变化，所以才会感到有自己的存在，正因为你把这些思虑、言行、做作的作用，当作是你自己本身，而未发觉到这些作用变化的本体是空、虚、无，因此永远找不到自己。哈哈！正是「贪看天上月，失却掌中珠」，难道不是吗？你只知道贪恋肉身及沉迷意识的好坏之感，因而迷失了自己的灵性，见不到自己，唉呀！你的肉身怎么会是真呢！死了埋了，过不了几年就白骨一堆了。

现在就教你一招：先静下心来，然后眼睛向内看自己的五脏六腑，耳朵向内听自己的「心」声，有没有看到了什么？听到了什么？根本就是空空洞洞的，什么也没有看到听到，而此空空洞洞就是心的本体。你若能守此空洞的本体，就可学「摄心」，如何摄？才是守呢？向内看向内听，即是守也。此守非以意识来守此空洞，而是以觉来守住空洞本体，体会得到吗？一颗能成为栋梁之材的树木，最少也须十年或二十年的时间，那么你想要使「摄心不散不乱」的功夫，能够纯熟自然，当然也不是短期间就能唾手可得的，请读者须要有恒心及耐心的磨练，日积月累，自然会开花结果的，果实成熟了，又甜又香又可口，不是吗？
第九章：养生保命守则

『养生』是一门学问，『养生』二字的含意，就是『养生保命』。『养生学』在古代的东周开始，至今已有二千多年历史。荷兰学者高罗佩曾经赞叹说：『古代中国人的性生活，从总体上说是健康正常的。』

『养生』又称为『养肾』，因为中医学认为肾藏精，是维持正常性功能的脏器，肾在生命中有重要地位，而房事过度，是会伤害肾脏的。所以生活放荡，『贪食者伤脾伤气，贪色者伤肾伤精血』，其害无穷。

男女青年到了适婚年龄，正式结为夫妻，适度的对身体是健康的；放纵欲求，对欲求不予控制，则势必伤害身体。
守则一：结婚的年龄不宜太早
守则二：酒后不宜房事
守则三：七情太过不宜房事(注：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲、七种感情)
守则四：饱食后不宜房事
守则五：疲劳时不宜房事
守则六：恶劣环境不宜房事
守则七：新婚的房事养生

守则八：中年房事养生
守则九：老年房事养生
一：结婚的年龄不宜太早

一定要身体发育成熟之后才可以结婚，养生专家都反对过早开始性生活，认为『男子破阳太早，则伤其精气，女子破阴太早，则伤其血脉』。在身体生长发育到『阴阳充实』之后才开始性生活，这样不仅对自身健康有好处，对儿女的健康也有好处。所以，『男子三十而婚，女子二十而嫁』的说法，是有道理的。

男子过早结婚，虽然生殖系统已经发育成熟，但是整个身体尚较幼稚，阴精尚未充实，容易出现相火妄动。年轻人自控能力差，易出现房事过度，阴虚精亏，有损健康。如果等到年龄三十左右，自控能力增强，思考问题较全面，有了婚后的责任感，就不致于肆意纵欲，阴精自保，为健康长寿打下基础。

晚婚对优生优育有很大好处，关系到儿女的健康身体和智商。对于早婚妇女患病，较晚婚妇女生病难治。所以晚婚是『养生』的关键。
二：酒后不宜房事

酒性太热，能煽动欲火，促使性欲亢进。而性生活又要消耗大量体力和精微物质。酒后行房，酒和色双耗精血，犹如漏锅盛汤遭猛火，必然伤害身体。

男女任何一方酒后精神亢奋，性欲亢进，常会对另一方有过分的性要求，甚至动作粗暴，伤害另一方的感情。
三：七情太过不宜房事(注：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲、七种感情 )

明朝名医龚廷贤说：『忿怒中进行房事，精虚气竭，发为疔疽；恐惧中行房事，阴阳偏虚，自汗盗汗，积而成痨。』都是说明情志不畅，七情太过时，体内气血运行处于逆乱或壅滞状态，精气闭塞，性反应机能无法循序发展，如果这时行房则加重了气血逆乱或壅滞，耗伤精气。同时会使对方产生强烈的反感，造成性生理和性心理的双重创伤，容易导致性欲低下、性冷淡等性功能障碍。
四：饱食后不宜房事

饱食后血液较多地集中在胃肠，大脑主要精力都放在消化方面。同时饱食后立即行房，全身紧张活动，大脑精力分散，必然影响消化，而且影响下一代的健康。而空腹行房，大伤元气。
五：疲劳时不宜房事

疲劳包括体力和精神两方面。疲劳过度而强行房事则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。特别是新婚久别，远道探亲者，不待体力恢复就行房危害更大。欲远行不可行房，行房后走百里者病。走百里后行房必死。
清晨四时之后，身中阳气初生，不宜行房，有损气血，一次当百次。
行房后勿即挥扇及饮冷冻饮料，若过度受凉，伤害身体。
六：恶劣环境不宜房事

人的性生理和居住的环境有密切关系。例如在佛寺、墓旁、厨房、厕所，在雷雨交加，或酷暑严寒等恶劣的环境下往往心情抑郁，情志不舒，容易导致性功能障碍。
七：新婚的房事养生

青年人结婚后，有些人自恃精力旺盛，房事生活频繁，久之必耗伤肾精，有损健康。特别是新婚期间，由于办喜事的过度疲劳，房事后不等体力恢复又重复房事，心脏兴奋，心脏的负荷过大，容易发生虚脱。据日本资料统计，突然死亡的人，有百分零点六是发生在性生活中。放纵性欲，会导致内分泌失调，身体的免疫防御功能减退，抵抗力下降，新陈代谢失常，疾病增加，缩短寿命。
八：中年房事养生
，工作繁忙，平要要注意劳逸平衡，避免过度疲劳，处理好家庭、社会事务和人际关系，使自己保持心情舒畅，精神饱满，气血流畅。在情绪波动，情志异常，体力疲劳时避免房事。 A

人步入中年后，虽然精力充沛，但是肾脏的精气巳日渐衰弱，所以四十岁以上的男子更应该节制。中年人肩负家庭重
九：老年房事养生

老年人随着年龄增加，而且年壮之时已透支精力，脏腑功能明显衰退，生殖器官和性机能逐渐退化，肾精渐亏，肾气衰弱，常伴有慢性疾病，所以房事应根据身体情况而定。

老年人在日常生活中保持清心寡欲，情绪舒畅，心情开朗，早睡早起，散步、种花、养鸟、书画、下棋，生活丰富多彩，保持良好的心情，保持夫妻间的恩爱，可以延缓衰老。年老人可以将性欲转移其它运动健身。

老年人常出现肾虚症状，如腰酸背痛、头昏目眩、健忘失眠、疲倦乏力，可以请教中医师服用抗衰老和补肾益精的中药，千万不要自己盲目的使用。

第十章：妇女三期房事养生

妇女在月经、怀孕、产妇期间，应特别注意房事养生，否则后患无穷。

月经期间房事易患妇科病，加重盆腔充血，经期延长，经血量增加，加重月经期不适，影响性功能和性欲，而且导致不孕。

怀孕期妇女的气血大都用来供养胎儿，身体其它部分气血相对不足，邪气容易乘虚而入。怀孕期行房容易损伤胎儿，影响胎儿正常发育。

产妇期的生殖器官和身体健康状况均未恢复正常，加上哺乳婴儿，体力消耗大，睡眠减少，产妇体质较弱，这时行房很容易产生败血症，如果不及时医治，可以危及生命。所以产妇应该尽量避免性生活。

第十一章：春夏秋冬养生

一年四季的变化，不仅影响自然界的植物，而且影响人的房事。人的机体也是一个小天地，和自然界一样有四季的变化，而且受自然界变化的影响。人应该根据四季的变迁来调节自己的房事，以适应自然界春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律。

春天，万物复苏，自然界充满生机，欣欣向荣，各种生物都处于生长繁殖的季节。在这百花齐放，鸟语花香的时节，人的生殖机能，内分泌机能也相对旺盛，性欲相对高涨，春天赋予人生发之气，适当的性生活，有助人体气血调畅，是健康的。必须注意，过分频密，势必损伤身体。羚羊在春季，有的过分交配，导致双脚不能举步，成为虎、狮的食物。

夏季，生物茂盛，花开结果。由于天气炎热，人体气血运行加速，新陈代谢加快，身体处于高消耗的状态。人应与其相应，保持心情愉快，情绪舒畅，避免过分激动，房事应适当减少。如果这时过度房事，无疑增加能量消耗，损伤阳气，不利于身体健康。热带地区，长夏无冬，平均气温三十度以上，人的寿命比温带、寒带地区短得多，可以说明夏季房事过多有损健康。

秋季，天高气爽，秋风劲急，万物肃杀。这时期，减少房事，以保精固神，蓄养精气。

冬季，天气寒冷，冰封雪飘，万物闭藏，虫蛇冬眠，养精蓄锐，以待来年春天生长发育。人也不例外，冬季气温较低，人的新陈代谢也随之降低，与此相应，适当节制房事，以保养肾阳之气，使精气内守，避免耗伤精血。

所以，如果能够根据季节不同，适当调整房事，对防止性功能障碍，保证身体健康有一定帮助。

第十二章：保养肾脏

中医认为肾脏是和性生活关系最密切的脏器，肾脏强，则性能力强，肾脏弱，则性能力差。同时，性行为也是最容易造成肾脏损伤的行为，性生活过度频繁，首先受损害的是肾脏，而肾又是全身健康关系最为重要的器官。肾脏的职能是藏精，五脏六腑的精气皆源于肾，肾脏一旦亏损，则五脏六腑、气血阴阳都要受到影响，致使百病丛生。

人们可以随时发现到如果是纵欲无度的人，面色晦暗无光泽，肌肉松弛头发干枯，双目无神，腰肢酸痛，双足乏力，夏怕热，冬畏寒，精神疲乏，小便频数等等未老先衰的症状，这些都是肾脏受损的缘故。所以自古以来，中医十分重视保养肾脏，而保养肾脏首要的是注重房事的种种戒忌。除前述结婚不宜太早、房事不宜过度频繁等等之外，还要注意下列三点：

第一点：心要正、忌意淫

耳听色情歌词，目视色情影带，胡思乱想，淫念不绝，日思夜想，经常如此，受害必大。

对于未婚青年而言，由于愿望得不到满足，以致心烦失眠，遗精早泄，精神萎靡，甚至头晕耳鸣，腰肢酸痛，心悸健忘等等。

对于已婚者来说，由于淫念太多，必致房事过度，损伤肾元，造成面色晦暗，腰膝酸软，头晕眼花，遗精阳痿等诸症丛生。

现代社会受西方文化开放的影响，报刊、杂志、电影、录像带的内容，充斥着性引诱、性挑逗。必须加强文化修养，确立健康的性观念，严肃的态度，正心养性，课余或者业余的时间参加体育运动，习字练琴，种花养鱼，参加探访孤儿院老人院等公益活动，提高个人的情操，置身于高雅的文化艺术生活之中，决不踏足色情场所，决不看色情书刊、影带。

第二点：严禁手淫

手淫者往往是喜欢听色情歌、看色情影带，胡思乱想，淫念纷纷，造成性欲冲动频频。欲火燥动时，则以手淫解欲，求得片刻快感。染上手淫习惯之后，往往次数日益增多，欲罢不能，难以自制。当出现不良后果之后，又惶恐不安，精神萎靡，失眠、头痛、头晕、心悸、腰酸、肢软、阳痿等等病症接踵而至，严重地影响学习和工作。

第三点：食欲、性欲是人的两大生理欲望。

食欲促使人去觅取食物，保证身体的生存；

性欲促使人去寻找性伴侣，延续种族的永存。

婚姻嫁娶，生儿育女，这不仅是个人的生活问题，不只是关系个人的健康长寿，更关系到家庭、后代和社会的繁荣、祥和安宁等等深远的意义，必须认真对待和重视，并且在日常生活中努力做到最好，也是每个人对家庭、社会尽职和贡献。

戒贪色小故事

宋朝的包宏齐，官拜朝廷密使，年高八十八岁，耳目聪明，满面红光，皮肤润泽，精神饱满，健步如飞。当时宰相贾似道，非常仰慕包宏齐身体如此强健，于是向包宏齐请教养生之术，包宏齐说：「我有一服养生药丸，乃是不传之秘方。」贾似道再三要求其公开秘方以益众生，包宏齐见贾似道真诚恳切，才微笑回答说：「幸亏是我吃了五十多年的养生独睡药丸」。令满座百官闻之捧腹大笑不已，真正醒悟到要强健长寿，清心寡欲乃人生养生唯一秘方。胜于皇帝的任何御制补品。

养气

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，
常运动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，
薄滋味以养胃气，省言语以养神气，
多读书以养胆气，顺时令以养元气。

贪色犯淫者 十二种祸害

面对如花之貌，当存若姐若妹之心；
未防者宜防失足，曾行者及早回头。

福善、祸淫，报应之果，宛若影随。见他人妻女生得美貌，便起了奸邪的私心，这个念头一起，虽然没有实事，也难逃鬼神的责罚。只因一切恶事，都从邪淫起，不知道利害，做此种罪孽，导致种种祸害，归纳如下，以指醒迷途。

害天伦：天地间男婚女嫁，纳之以礼，乃天定的伦理。淫乱，不仅违背了人情义理，而且破坏人伦道德，沦为衣冠禽兽。

(注 人伦：人与人的正常关系。)

害人节：女性生命中最珍贵的是贞操。为了一时的欲念，而毁了她的贞节，其罪莫大。请设想如果是自己的亲人、女儿、姐妹被人淫辱，内心有何感想?

害名声：任你再机密，终会被人知道，一旦臭名远播，受人耻笑，有辱亲戚朋友。

害门风：羞辱她的父母公婆、丈夫、兄弟姐妹，败坏她的家风，令她一家大小没脸见人，痛恨入心、入骨，等于杀她三代。

害性命：臭名远传，妇女因受辱致死，或她的丈夫愤恨而死，或丈夫杀妻子，或妇人杀亲夫，或丈夫杀奸夫，或奸人被众人公诛等等悲剧，如此仅为一时的欢乐，而闹出人命，终生受良心的责备或受法律的制裁。

害风俗：社会上有这种廉耻丧尽人面兽心的人，无知青少年以此作为榜样，助长淫乱歪风，误人子弟，破坏社会安宁。

以上六害，是害人。

害心术：淫念一生，种种恶念都生，如幻妄心、贪恋心、妒嫉心纠缠不停，心意邪恶之罪最重。

害阴德：上天在冥冥中，有安定人的道理，以良善的本性，做人的根本。如果做乱了常道、败德丧行、伤天理、灭良心的事，阴德毁灭殆尽，便要堕入地狱、畜生的恶道受苦。

害名利：感应篇说：上天有专门鉴察人间善恶的「三台星」与「北斗星」，而人自身有「三尸神」及「灶神」，都在随身察人的过错。人在夜深人静或暗室做坏事，上天那有不知道的理由。所以说：因好色欲而名必败，因好色欲而利必丧。

害寿命：鬼神削夺人的寿命，尤以犯淫恶的最为明显，何况欲火焚烧，精神竭尽，骨髓干枯，必受劳病死，或生恶疮、病毒死、精竭死等等恶报，所以好色者不得好死、早年夭折。

害祖先：祖先相传的血脉因此而断绝，自己一生福份被削尽，败坏了家声，绝了祭祀。

害妻女：妻子被人淫乱，是因自己乱人妻女的结果，把妻子去还债，女儿去当娼妓等报应。这不但在书上能看到，在现实社会里随处可以见到淫乱的速报恶果。

这六害是害自己。

以上共十二害，都可以从格言里『鉴往知来』，更兼亲眼目睹，希望我们认清祸患的来源，警惕自律自爱，免受色情迷昧而失去理智。

编 后 语

世人受七情六欲所困缚，沉沦苦海，朝朝暮暮无法自拔，有赖善书以启发心灵，走出迷惘。若能推广流通，由城市到乡村，由香港到海外，维持世道，挽回颓风，扶持正气，功德之广大，实是无法衡量。若捐资助印者，开通法桥，弘扬中华文化，广施宝筏，普渡有缘，其心量广大，实不可思议，故其功德之广大亦不可思议。『养生保命集』戒淫一书，由香港『中华道德学

会』于二零零二年二月十九日重新编印劝世，凡需要者，皆可免费索取。然为保持本书长久印赠，有赖社会善长仁翁，贤达之士捐资助印。

流通善书效用：

一、祈福流通：求名、求利、求子、求寿者，如能随力印施，所愿必遂；若因亲人病祈痊，许愿印施善书者，果有诚心，灵应更捷。

二、忏罪流通：人生在世，谁能无过？但是上天不加罪于肯悔过之人，须及早真诚忏悔，以流通善书来劝戒世人，其罪自消。

三、吉庆流通：每逢喜事、生日之贺礼，以善书作为礼品，其意义价值更为珍贵，功德无量。古语云：

『伤人以恶言，甚于利剑；
赠人以良言，胜过金银。』

普愿世人，以赠善书为时尚，庶可移风易俗。

四、赞叹流通：富者以金银为施，贫者以语言为施，倘逢亲友宴会，邻里聚谈，宜引善书中好人好事，赞扬叹美，扶持正气。

五、劝读流通：读善书得善报，可以促进身心健康，故劝人读善书的功德甚大。如孩子诵二十四孝经，能增智慧、益福寿，历验不爽，余可类推。

六、书法流通：善于书法者，凡遇求书法文字者，必选劝世警句而写之，实是敦己品而正人心，功德至巨。

七、印刷流通：淫词艳曲，伤风败俗，必须付之一炬。而印赠善书，公之天下，使举世渐仁行义，受益者数以千万计，乃是行一善如同行千万善，因此印赠善书，乃是最佳的善举。

谨以此养身保命集一书之功德迴向给赞助出版的善心人士，并祈国泰民安，社会风气日改善气，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。中华道德学会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。